

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	58 (1985)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Die Ernährungsgewohnheiten der Familie Schweizer
<b>Autor:</b>	Landis, Michael K.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-519149">https://doi.org/10.5169/seals-519149</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Ernährungsgewohnheiten der Familie Schweizer

Der nachfolgende Beitrag stammt von Fourier Michael K. Landis, Buchs ZH. Er verfasste diesen Artikel anhand der Ernährungsstudie 1982/83 der Schweizerischen Gesellschaft für Marketing (GfM). Unser Autor ist Projektleiter Marketing-Service beim «Tages-Anzeiger» in Zürich und beschäftigt sich daher vorwiegend mit der Umsetzung von Marktstudien in Branchen-Dokumentationen.

Der jährliche Militärdienst gleicht oft einem Einbruch ins Privatleben. Daher dürfte es unsere Leser interessieren, mit welchen Gewohnheiten man sich bei der Planung der Verpflegung für den Militärdienst auseinanderzusetzen hat. Durch vernünftige Planung und Überwachung des Speisezettels ist oft viel mehr möglich, als bei den geringen Budgetsummen zu erwarten wäre. Vielleicht tragen die vorliegenden Untersuchungsergebnisse und der Kommentar von Fourier Landis dazu bei, die Truppenküche abwechslungsreicher zu machen. Wir sind uns bewusst, dass einige der geäusserten Gedanken der offiziellen Ernährungsdoktrin nicht unbedingt entsprechen. In Normalzeiten, d. h. in Instruktionsdiensten, sind die mitgebrachten Gewohnheiten vielfach wichtiger als der theoretische Verpflegungsplan für Ernstfallzeiten.

Die Schweizerische Gesellschaft für Marketing (GfM) in Hergiswil befragte zwischen Mai 1982 und Januar 1983 in zwei Befragungsintervallen (Sommer/Winter) 2 400 Haushalte der deutschen und französischen Schweiz über die Zusammensetzung der Mahlzeiten.

Die Ergebnisse, welche die Gewohnheiten und Vorlieben der Schweizer aufzeigen, dürften auch für den Einheitsfourier, z. B. bei der Planung der Menüs, von Interesse sein. Schliesslich ändert der einrückende Soldat während der drei Wochen WK kaum seine Gewohnheiten.

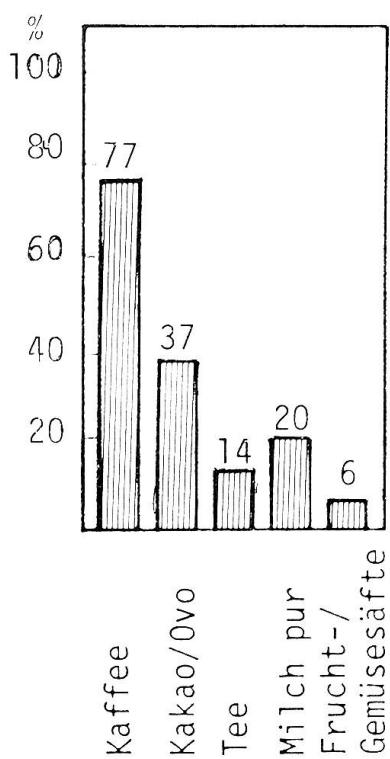
Durch die Anlage der Befragung, war eine Unterteilung in Sommer- und Winterverhalten möglich. Erstaunlichstes Ergebnis: Die Ernährungsgewohnheiten weichen in den Jahreszeiten kaum voneinander ab. Die hier publizierten Ergebnisse entsprechen denjenigen der Sommerbefragung.

## Das Frühstück

Ganz in Übereinstimmung mit der militärischen Ernährungslehre ist auch im Privatleben ein warmes Getränk am Morgen das Wichtigste.

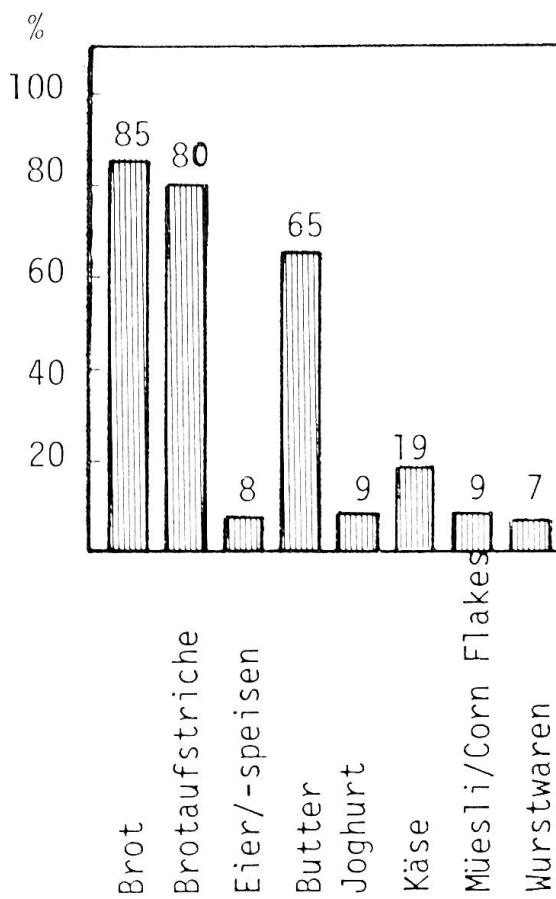
Mit Abstand das beliebteste Frühstücksgetränk ist erwartungsgemäss der Kaffee. Jedoch auch der (vielverschmähte) Kakao bzw. die Frühstückskonserve finden im privaten Bereich in rund zwei Fünfteln der Familien ihren Abnehmer. Allerdings muss dabei beachtet werden, dass hier auch die Vorlieben von Kindern und Frauen und nicht nur diejenigen der Männer einen Einfluss haben.

a) Getränke



In der Truppenverpflegung dürfte es sich daher empfehlen, das eher unbeliebte Getränk statt durch Zwang (es gibt einfach nichts anderes) unter geeigneten Umständen durch eine Erweiterung des Angebotes (beide Getränke anbieten) an den Mann zu bringen. Dass man sich beim Küchenchef dadurch eher unbeliebt macht, wird durch besseres Verständnis bei der Truppe und ein Wegfallen der Jongliererei mit dem Pflichtkonsum sicher wettgemacht.

## b) Speisen



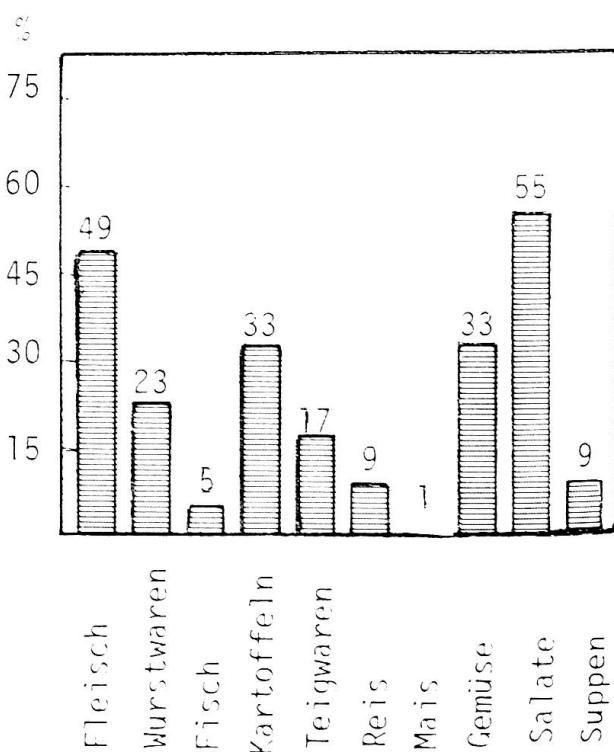
Das «petit déjeuner fédéral» setzt sich wie nicht anders zu erwarten aus Brot, Butter und Konfitüre (sie macht 64% der Brotaufstriche aus) zusammen. Jeder fünfte Schweizer verwöhnt sich am Morgen auch mit Käse und rund jeder zehnte möchte auf Eier und Eierspeisen nicht verzichten. Etwa ebensoviele geniessen Joghurt, Müesli oder Corn Flakes und Wurstwaren. Dass diesen individuellen Vorlieben bei der Armeeverpflegung nicht immer Rechnung getragen werden kann, versteht sich von selbst. Allerdings ist es ein Hinweis darauf, dass dem auch ernährungspolitisch wichtigen Frühstück mehr Beachtung geschenkt werden sollte. Einfachere Nachtessen und weniger Desserts (siehe auch die folgenden Abschnitte) würden zugunsten eines «chüschtigeren» Frühstücks sicher gerne gesehen. Und warum nicht nach anstrengenden Nachübungen das Frühstück durch die Beigabe von Käse, Joghurt, Eiern, ja sogar Wurst, zur eigentlichen Hauptmahlzeit des Tages werden lassen?

## Das Mittagessen

Nach einem meist nur aus Getränken bestehenden «Znuni» stellt das Mittagessen den zweiten Höhepunkt im kulinarischen Tagesablauf von Familie Schweizer dar. In etwas mehr als 7 von 10 Haushalten gehört dabei Fleisch auf den Tisch. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Aufteilung nach Fleischsorten: 5% servieren Kalb-, 8% Rind- und 16% Schweinefleisch. Geflügel und Fisch wird in jedem zwanzigsten Haushalt auf den Tisch gebracht.

Auch hier wäre also im Rahmen der Möglichkeiten Abwechslung im Menuplan durchaus angebracht. Den eingeschränkten Möglichkeiten der Militärverpflegung (Budget und Fleischsorten) muss also eher durch Phantasie bei der Zusammenstellung, denn durch teurere Fleischsorten begegnet werden. Dass Schweinefleisch in der Truppenküche durch Kuhfleisch ersetzt wird, ist nun einmal eine Tatsache.

Die Zahlen der Hauptbeilagen sprechen für sich. Die Kartoffel ist hier deutlich im Vorteil gegenüber den Teigwaren. Vielleicht sollte man sich auch in der Truppenküche etwas mehr auf die vielfältigen Zubereitungsarten dieser Knolle besinnen und den übermässigen Einsatz von Teigwaren, der einfacheren Zubereitung wegen, eindämmen. Als zweite Beilage steht der Salat (und hier wiederum der Grüne mit 37%) an erster Stelle vor dem Gemüse.



Ein Problem ganz anderer Art zeigt sich, wenn man feststellt, dass nur gerade in jedem zehnten Schweizer Haushalt die Suppe zum Mittagessen gehört. Durch den militärischen Pflichtkonsum gehen wir in der Truppenküche damit direkt gegen die Gewohnheiten der meisten Wehrmänner an.

Übrigens kommt lediglich in jedem siebten Haushalt ein Dessert auf den Tisch, wobei Glace und Pâtisserie beliebter sind als Crèmes, Pudding und Eisspezialitäten.

### Der «Zvieri»

Da, bedingt durch den militärischen Betrieb, im allgemeinen zwischen Mittagessen und Nachtessen mehr Zeit liegt als zwischen Frühstück und Mittagessen, kommt dem «Zvieri» in der Truppenküche sicher mehr Bedeutung zu. Dies vor allem bei harter körperlicher Arbeit und extremer Kälte im Gebirge, auf Märschen und vor Nachteinsätzen. Da der «Zvieri» keine offizielle Mahlzeit ist, bedarf er einer wesentlich sorgfältigeren Planung und eingehender Kenntnis des Arbeitsplanes der Truppe. Ein «Verstecken» der diesbezüglichen Kosten ist nicht anzuraten, lieber diese separat am Schluss der Menuplanung aufführen.

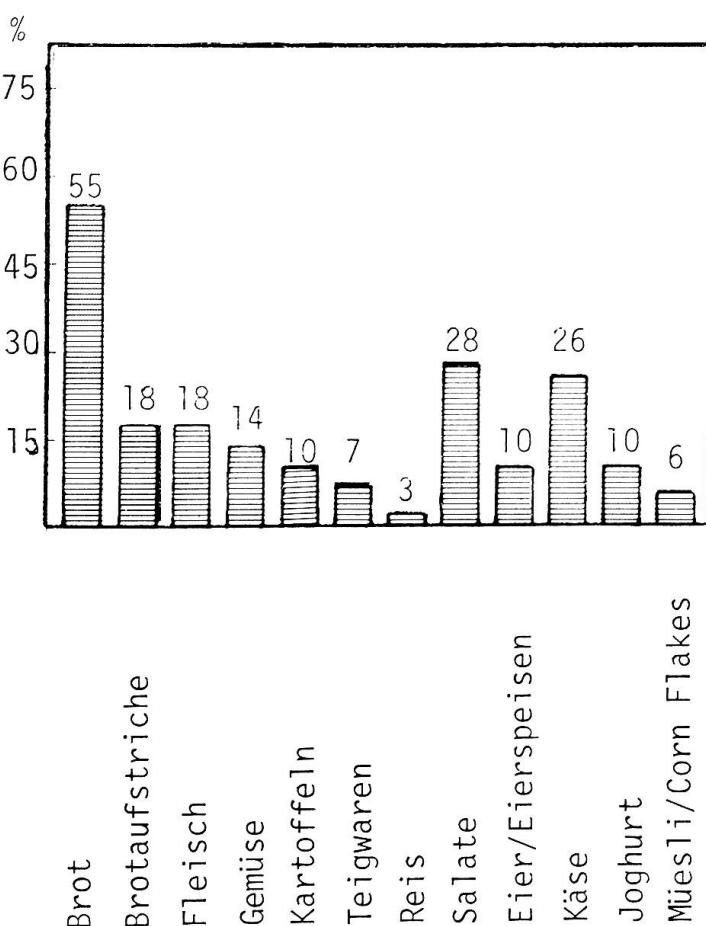
Die typische Zusammensetzung eines «Zvieri» ist: Kaffee (20%), Tee (6%) oder alkoholfreie Getränke (12%), Brot (8%), Dessertprodukte (13%), Früchte/Obst (22%) oder Joghurt (5%).

Selbst die Palette der AVM-Verpflegungsartikel bietet genug Möglichkeiten um diese Zwischenverpflegung zu realisieren, bei entsprechender Ergänzung durch Frischprodukte sind diese praktisch unerschöpflich.

### Das Nachtessen

Hier finden wir die am vielfältigsten zusammengesetzte Mahlzeit des Tages. Am deutlichsten wird beim Nachtessen der Rückgang des Fleisch- und Salatkonsums zugunsten von Brot und Milchprodukten.

Dass in ungefähr jedem fünften Haushalt Brot aufstriche (z. B. Konfitüre) Verwendung finden, lässt darauf schliessen, dass sich viele Schweizer Familien am Abend mit einer einfachen Mahlzeit, bestehend aus einigen Schnitten Brot, zufrieden geben. Ganz im Gegensatz dazu steht die militärische Praxis, welche das Nachtessen zur zweiten Hauptmahlzeit des Tages macht.



Der wichtigste Schluss, der für die Gestaltung der Menupläne gezogen werden kann ist, dass am Abend leichtere, einfachere Speisen bestimmt genau so gut akzeptiert werden wie im Privatleben. Vor allem Eier, Eierspeisen und Käse können das abendliche Menu bereichern.